

## ▶ Kontrolliertes Trinken

Völlige Abstinenz scheint häufig un-  
erreichbar, und viele wollen das auch  
gar nicht. Hier kann kontrolliertes  
Trinken helfen, den Alkoholkonsum  
und die damit verbundenen Schäden  
zu reduzieren.

Trinkmengen dokumentieren, sich  
Ziele setzen, eigene Risiken kennen-  
lernen: Das kann enorm motivieren.  
Frag in deiner Aids- oder Drogenhilfe  
nach Unterstützung.

?!  
! !

## Vorsicht mit „Wunderpillen“

Von Medikamenten zur Verringerung der  
„Trinklust“ oder zur Abstinenzförderung  
darf man keine Wunder erwarten. Einige  
haben auch Nebenwirkungen, die bei  
gleichzeitiger Substitution z. B. mit Metha-  
don oder Buprenorphin gefährlich sind.  
Sprich am besten mit deiner Ärztin oder  
deinem Arzt.

## 9 Drogen und Alkohol: Risiken senken

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin  
Tel.: 030 / 69 00 87-0  
www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2016  
DAH-Bestellnummer: 042028

Konzept: Dirk Schäffer  
Text: Dirk Schäffer, Holger Sweers  
Gestaltung: Bengt Quade (diepixelhasen)  
Druck: Druckerei Conrad,  
Breitenbachstraße 34-36, 13509 Berlin



KURZINFOS FÜR  
DROGENGEBRAUCHER

## 9 Drogen und Alkohol: Risiken senken

## „Volksdroge“ Nr. 1

Alkohol trinken fast alle von uns, und etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig. Das ist keine Charakterschwäche, sondern eine Krankheit.

Auch im Leben vieler Drogengebraucher spielt Alkohol eine zentrale Rolle. Mal soll er das Selbstbewusstsein stützen, mal Ängste lindern und beruhigen, mal den Pillen- oder Opiatentzug erleichtern. Und viele Substituierte setzen Alkohol ein, weil das Substitutionsmittel keinen Kick erzeugt und nicht breit macht.

Folgen von Alkohol-Dauerkonsum sind oft massive Schädigungen der Organe, soziale Probleme und Beschaffungskriminalität. In der Substitution drohen ständige Promillekontrollen, Dosisreduzierungen und manchmal auch der Rauswurf aus der Behandlung.

Alkohol spielt bei vielen **Drogennotfällen** und **Todesfällen** eine wichtige Rolle: In Verbindung mit Heroin und Methadon kann Alkohol die Atmung bis zum **Atemstillstand** herabsetzen. Und wenn Alkohol zusammen mit Koks genommen wird, ist die Gefahr einer **Überdosis** bis zu 25-fach höher als beim alleinigen Konsum von Kokain.



**Gefährliche Mischung**



## Was kannst du tun?

### ► Entzug/Entgiftung

Wir empfehlen dir, einen Entzug ärztlich begleiten zu lassen, zum Beispiel von deinem Hausarzt oder im Krankenhaus. Ein Entzug auf eigene Faust ist auch möglich, kann aber gefährlich sein, da zum Beispiel Krampfanfälle mit Bewusstseinsverlust auftreten können.

Bei Babys im Mutterleib kann Alkohol zu schweren Schäden führen. Schwangere sollten deshalb auf Alkohol verzichten. Auch bei einer chronischen Hepatitis sollte man das Trinken so weit wie möglich reduzieren, denn Alkohol fördert das Fortschreiten der Krankheit zur Zirrhose.

